CalViva HEALTH

WHOLE You



Boletín 2026

Ahora en Línea

Ahora puede encontrar *Whole You* en línea. Forma parte de nuestro esfuerzo por reducir los residuos y facilitarle las cosas. Puede consultarlo aquí: www.calvivahealth.org Haga clic en *"Member Benefits"* (Beneficios para Afiliados) y luego en *"Member Newsletters"* (Boletines para Afiliados).

ESCANEE AQUÍ

¿Es un afiliado nuevo de CalViva Health? Descubra más información acerca de su plan de salud en línea y en el Manual del Afiliado. Visite www.calvivahealth.org.

Le Damos la Bienvenida a *Whole You*

ESTE ES EL BOLETÍN INFORMATIVO ANUAL SOBRE BENEFICIOS Y SERVICIOS DE CALVIVA HEALTH.

¡Le damos la bienvenida a la edición de 2026 de *Whole You!*

Esto es lo que encontrará:

- Protegemos Su Privacidad Cuando Elija CalViva Health.
- Conozca de Antemano los Tiempos de Espera del Médico con Nuestra Guía.
- Comuníquese con Nosotros: Hablamos Su Idioma.
- Encuentre Apoyo de Forma Rápida y Fácil con Findhelp.
- Con CalViva Health, Usted Tiene Cobertura y Apoyo.
- Bríndele a Su Bebé los Mejores Recursos desde el Primer Momento con el Programa de Embarazo de CalViva Health.
- Obtenga el Apoyo y el Cuidado que Necesita Durante el Embarazo con los Servicios de Doula de CalViva Health.
- Detecte Problemas a Tiempo con las Evaluaciones de Salud Adecuadas.
- Ayude a Su Hijo a Tener una Sonrisa Bonita.
- Complete Nuestra Encuesta para Hacer Escuchar Su Voz.
- Controle la Presión Arterial y los Niveles de Azúcar en Sangre al Conocer Sus Valores.
- Un Estilo de Vida Más Sano Comienza con Pequeños Cambios.
- Mejore Su Salud y Estilo de Vida con el Programa de Prevención de la Diabetes de CalViva Health.
- La Salud Mental Importa: Renueve Su Mente, Cuerpo y Espíritu.
- Reduzca el Estrés y Tenga el Control con los Servicios de Salud Mental No Especializados.
- Deje de Consumir Nicotina con un Programa Guiado.
- Busque Atención de Salud Integral a través de Administración de Casos.
- Vacúnese contra la Gripe para Protegerse a Usted y a Sus Seres Queridos.
- Obtenga Información sobre Su Plan de Salud en Cualquier Momento.
- Sus Médicos Pueden Comunicarse entre Ellos a través de Su Médico de Atención Primaria.
- Manténgase Más Saludable Dando Su Opinión.
- Mantenga Sus Registros Actualizados para Conservar Su Cobertura de Medi-Cal.
- Reciba el Cuidado que Necesita y los Servicios que Desea a través de la Administración Mejorada de la Atención.
- Alcance Sus Objetivos de Salud y Lleve una Vida Más Saludable con los Servicios de Apoyo Comunitarios.
- Aproveche Su Atención de Salud al Máximo con la Ayuda de un Trabajador Comunitario de Salud.
- Vea Cómo su Hijo Crece y Se Desarrolla con la Aplicación Gratuita CDC Milestone Tracker (Sigamos el Desarrollo).
- Mejor Atención en 2026 Gracias a Nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad.

CalViva HEALTH

WHOLE you

Protegemos Su Privacidad Cuando Elija CalViva Health

En CalViva Health, su privacidad es importante para nosotros. Tenemos reglas estrictas sobre cómo obtener, utilizar o divulgar su información médica protegida (por sus siglas en inglés, PHI). La PHI incluye datos suyos. CalViva Health no utilizará información sobre origen racial, origen étnico, idioma, necesidades sociales, orientación sexual ni identidad de género con propósitos de determinación de cobertura ni para tomar decisiones sobre su cobertura. Además, CalViva Health mantiene la privacidad de su estado migratorio. No compartimos esta información con ninguna autoridad federal de inmigración.
La PHI incluye lo siguiente:

La PHI puede incluir información sobre usted, como:

- Nombre.
- Dirección.
- Número de teléfono.
- Información sobre sus afecciones físicas o de salud mental, pasadas o presentes.
- La atención de salud que haya recibido.
- Información sobre el pago de esa atención.
- Sus necesidades sociales.
- Origen racial, origen étnico e idioma.
- La orientación sexual y la identidad de género.
- Estado migratorio y lugar de nacimiento.

Nota: CalViva Health tiene la obligación, según las leyes federales y estatales, de informarle acerca de sus derechos. Además, debemos informarle acerca de nuestras obligaciones legales y prácticas de privacidad con respecto a su PHI. El Aviso de Prácticas de Privacidad de CalViva Health describe lo siguiente:

- Cómo protegemos su información.
- Cómo podemos usar o compartir su PHI.
- Sus derechos como afiliado a consultar su PHI.
- El modo en que puede solicitar modificaciones, restricciones o dónde y a quién se comparte su PHI.
- Los pasos para presentar una queja.

Si quiere una copia de las políticas de privacidad de CalViva Health, haga lo siguiente:

1. Visite **www.calvivahealth.org**. Desplácese hasta la parte inferior de la página y haga clic en ***Notice of Privacy Practices*** para acceder al Aviso de Prácticas de Privacidad.
2. Llame al número gratuito que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.



Si tiene preguntas sobre el Aviso de Prácticas de Privacidad, llame al número de teléfono gratuito que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

CalViva HEALTH

WHOLE you

Conozca de Antemano los Tiempos de Espera del Médico con Nuestra Guía

El tiempo que tenga que esperar para ver a un médico depende de su problema de salud. También varía según el tipo de atención que necesite.

En la siguiente tabla, se indica el tiempo máximo en el que debería poder consultar a un médico. Puede esperar más si su salud no se ve perjudicada. Es una buena idea programar una consulta de atención de rutina con su médico si:

- Es paciente nuevo.
- Acaba de obtener una cobertura de salud.

Tipo de consulta	Tiempo de espera a partir de la solicitud
Citas de atención de urgencia	
Consulta de atención de urgencia con un médico de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP).	**Dentro de 48 horas.**
Consulta de atención de urgencia con un especialista (no se requiere aprobación previa).	**Dentro de 48 horas.**
Consulta de atención de urgencia con un especialista (si se requiere aprobación previa).	**Dentro de 96 horas.**
Consultas no urgentes	
Consulta de atención no urgente con un PCP.	**Dentro de los 10 días hábiles.**
Consulta de atención no urgente con un especialista.	**Dentro de los 15 días hábiles.**
Consulta para servicios auxiliares (pruebas de laboratorio, exámenes de diagnóstico —como mamografías o resonancias magnéticas— y tratamientos, como la fisioterapia).	**Dentro de los 15 días hábiles.**
Consultas de salud del comportamiento (también conocidas como visitas de salud mental)	
Visitas de atención de urgencia con un proveedor de salud del comportamiento que no sea médico o con un médico (psiquiatra) que no requiere autorización previa.	**Dentro de 48 horas.**
Visitas de atención de urgencia con un proveedor de salud del comportamiento que no sea médico o con un médico (psiquiatra) que requiere autorización previa.	**Dentro de 96 horas.**
Visita de atención no urgente con un proveedor de atención de salud del comportamiento no médico[1].	**Dentro de los 10 días hábiles.**
Visita de atención no urgente con un médico de salud del comportamiento (psiquiatra).	**Dentro de los 15 días hábiles.**
Visita de seguimiento de atención no urgente con un proveedor de atención de salud del comportamiento no médico[1].	**Dentro de los 10 días hábiles.**

Si necesita ayuda para programar una cita o un intérprete para hablar con su médico, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede acceder a los servicios de un intérprete (una persona que traduce lo que se dice de forma oral) sin costo alguno para que le ayude en su consulta. Los intérpretes deben estar presentes durante la consulta. Llame a CalViva Health 5 días antes de la cita para solicitar un intérprete.

[1]Entre los proveedores de servicios de salud del comportamiento no médicos se incluyen profesionales especializados en asesoramiento y abuso de sustancias, y proveedores de servicios para el autismo calificados.
Nota: Se considera día hábil de lunes a viernes. No incluye fines de semana ni días feriados.

CalViva HEALTH

WHOLE you

Comuníquese con Nosotros: Hablamos Su Idioma

¿Es mejor para usted leer y hablar en un idioma que no sea el español? *CalViva Health tiene un Programa de Asistencia de Idiomas sin costo para que podamos comunicarnos.*

Los intérpretes le ayudan a conversar con su médico, con otros proveedores de atención de salud y con el personal de CalViva Health.

Hay intérpretes a su disposición

- Puede disponer de un intérprete sin costo alguno para todas sus consultas médicas.
- No le pueden pedir que usted lleve a su propio intérprete a una cita médica.
- No necesita pedirle a un familiar ni a un amigo que sea su intérprete.
- Los niños no pueden actuar como intérpretes, a menos que sea una emergencia y no haya un intérprete disponible.
- Si considera que no se tuvieron en cuenta sus necesidades lingüísticas, tiene derecho a presentar una queja formal.
- Contamos con servicios de lengua de señas si los solicita.

Puede solicitar la traducción oral o un formato alternativo de cualquier documento que reciba de CalViva Health.

Para algunos documentos, hay disponibles traducciones escritas en español, hmong, coreano y chino tradicional.

Puede pedir una traducción escrita de cualquiera de estas cartas:

- Resumen de la información sobre los beneficios.
- Formularios o cartas en las que se informa sobre lo siguiente:
  - Reducción de servicios.
  - Denegación de servicios.
  - Cambio o finalización de servicios.
  - Avisos con información importante sobre la salud.
  - Derecho de apelación.
- Aviso de asistencia de idiomas.
- Recordatorios de atención médica.

Llame a Servicios al Afiliado al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación cuando necesite alguno de estos servicios:

- Un intérprete para una visita médica.
- La traducción o la lectura de un documento en su idioma.
- Un documento en un formato alternativo.
- Informar cuál es su idioma escrito y oral preferido.



Llame al número que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación **al menos cinco días antes de su consulta** si desea solicitar un intérprete presencial o por video. En el caso de los intérpretes de lengua de señas, el plazo es de 10 días.

Haremos todo lo posible para encontrar un intérprete presencial para usted. Es posible que, a veces, solo esté disponible el servicio de interpretación telefónica. Los servicios de interpretación telefónica son gratuitos y están disponibles en más de 150 idiomas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

(continúa)



Su idioma preferido, origen racial, origen étnico e identidad de género

Llámenos al número que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación para informarnos cuál es su idioma preferido, tanto oral como escrito. Es posible que le preguntemos sobre los siguientes temas:

- Origen racial
- Origen étnico
- Identidad de género
- Orientación sexual

Utilizamos esta información para ayudar a mejorar la calidad de los servicios que recibe. Puede negarse a responder esta pregunta.

En CalViva Health, protegeremos su información.

La información sobre su idioma, origen racial, origen étnico, identidad de género y orientación sexual solo se puede compartir con los proveedores de atención de salud con el fin de mejorar la calidad.

Esta información no se utilizará para decidir si puede recibir o no una cobertura o servicios.

Esta información no se utiliza para fines de determinación de cobertura ni para tomar decisiones sobre si puede recibir cobertura o servicios.

Información simple

A veces es difícil comprender cómo funcionan la atención de salud y el seguro de salud. A continuación hay consejos simples para ayudarle a saber lo que sucede con su atención de salud.

Hágale a su médico tres preguntas importantes sobre su salud:

1. **¿Cuál es el problema principal?**
2. **¿Qué debo hacer?**
3. **¿Por qué es importante que haga esto?**

Lleve un cuaderno a la consulta con el médico y úselo.

Estas son formas sencillas de usar su cuaderno:

- Anote el plan que haga junto con su médico.
- Asegúrese de anotar lo siguiente:
  - Preguntas que quiere hacerle al médico.
  - Instrucciones que debe seguir.
  - Resultados de las pruebas.
  - Todos sus medicamentos que requieren receta médica.
  - Pídale a su médico que anote en su cuaderno información importante que usted deba saber.

CalViva HEALTH
WHOLE you

Encuentre Apoyo de Forma Rápida y Fácil con FindHelp



CalViva Health Community Connect, *respaldado por Findhelp, es un servicio en línea para buscar programas y servicios sociales gratuitos y de costo reducido en su área. Busque proveedores locales las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Conéctese con servicios relacionados con atención médica, alimentos, vivienda y más en un solo lugar.*

CalViva Health usará los resultados de las evaluaciones de necesidades sociales para conectar a los afiliados con los servicios sociales que necesitan. Los afiliados pueden autorremitirse a estos programas, hacer el seguimiento de las remisiones y también actualizarlas. Pueden actualizar el estado de cada remisión para indicar que *obtuvieron ayuda, no obtuvieron ayuda, ya no les interesa,* y demás.

Conéctese en tres simples pasos:

1. Ingrese en **https://calviva.findhelp.com**.
2. Realice una autoevaluación de necesidades sociales.
3. Ingrese el código postal y haga clic en *"Search" (Buscar)*.

Una vez que haga clic en "*Search*", aparecerán diez temas: seleccione uno. Luego seleccione un subtema para que aparezca una lista de servicios o directamente busque por servicio. Puede ver los resultados en más de 100 idiomas.

Sus necesidades sociales están protegidas. Las búsquedas que hace en Community Connect son privadas. Nadie se comunicará con usted, y nosotros no compartiremos información sin su consentimiento.

ESCANEE AQUÍ

Con CalViva Health, Usted Tiene Cobertura y Apoyo

CalViva Health se esfuerza *para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables.*

Tomamos todas las decisiones relacionadas con su atención a partir de sus necesidades médicas y su cobertura.

No recompensamos a los médicos que se niegan a prestar atención o tratamiento médico. Analizaremos todos los informes sobre los médicos que no prestan la atención médica necesaria a nuestros afiliados. Se le puede rescindir el contrato a cualquier médico que actúe de forma indebida.

Si tiene dudas sobre la aprobación de la atención, puede consultarnos en su idioma de preferencia sin ningún costo. Llame al número gratuito de Servicios al Afiliado o TTY que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado de CalViva Health, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Bríndele a Su Bebé los Mejores Recursos desde el Primer Momento con el Programa de Embarazo de CalViva Health

El Programa de Embarazo de CalViva Health *será de ayuda para usted y su bebé en cada paso de su camino.*

El objetivo de todos los futuros padres y madres debería ser llevar un embarazo saludable, tener un parto saludable y asegurarse de que la madre se encuentre saludable. Eso incluye:

- Información.
- Recursos.
- Una verdadera colaboración a fin de garantizar que usted y su bebé estén preparados para comenzar este trayecto de la mejor manera.

Queremos acompañarla en sus cuidados y los del bebé durante todo el proceso.



Infórmenos sobre su embarazo

Si está embarazada, complete el formulario de Notificación de Embarazo de la Afiliada. De esta forma, podremos personalizar la atención y el apoyo que recibe. Para acceder, visite la página del **formulario de Notificación de Embarazo de la Afiliada.**

Llámenos al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Avísenos que nos llama para completar el formulario sobre embarazo.

Contáctese con nuestros administradores de casos

Nuestros administradores de casos son trabajadores sociales y miembros del personal de enfermería que pueden ayudarla durante su embarazo. Puede brindarle ayuda para encontrar recursos y responder a preguntas sobre su embarazo y su atención médica. Su administrador de atención puede:

1. Ayudarla a programar consultas.
2. Ayudarla a encontrar opciones de transporte.
3. Buscar recursos que le servirán para lograr y mantener una buena salud.
4. Ayudarla con otros servicios sociales y del comportamiento.

Para obtener más información, visite la página del programa de embarazo en **www.calvivahealth.org**. Haga clic en *"Member Benefits"* (Beneficios para Afiliados), luego en *"Wellness Programs"* (Programas de Bienestar), y seleccione *"CalViva Health Pregnancy Program"* (Programa de Embarazo de CalViva Health). Comuníquese con Servicios al Afiliado al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY: 711),** las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

ESCANEE AQUÍ

Obtenga el Apoyo y el Cuidado que Necesita Durante el Embarazo con los Servicios de Doula de CalViva Health

CalViva Health se esfuerza *para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables.*

Las doulas pueden brindarle apoyo durante el embarazo, el parto y el posparto (el período posterior al nacimiento). Esto también incluye los casos de parto de un feto muerto, o casos de aborto espontáneo o inducido. Los servicios de doula están disponibles de forma presencial o virtual para adaptarse a sus necesidades. Por ejemplo, los servicios pueden ofrecerse:

- Durante las visitas al consultorio.
- En el hospital.
- En centros de maternidad.
- En su hogar.
- Por teléfono o videollamada.

Las doulas pueden ayudarla a hacer lo siguiente:

- Definir y elaborar un plan de nacimiento.
- Informarse sobre el embarazo y el posparto.
- Administrar su atención mediante el sistema de atención de salud.
- Conectarla con recursos comunitarios.
- Brindarle apoyo durante y después del parto.
- Adaptarse a la lactancia y brindarle apoyo.

El beneficio de doula incluye:

- Una visita con una doula para conocerse.
- Hasta ocho visitas más que pueden tener lugar durante el embarazo o después del parto.
- Apoyo durante el parto y el nacimiento.
- Hasta dos visitas de posparto de tres horas de duración después de terminado el embarazo.

ESCANEE AQUÍ



¿Necesita ayuda para encontrar una doula?

Comuníquese con Servicios al Afiliado al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY:711),** las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

CalViva HEALTH

WHOLE you

Detecte Problemas a Tiempo con las Evaluaciones de Salud Adecuadas



Las evaluaciones pueden salvar vidas. *Las evaluaciones de salud pueden ayudar a los médicos a detectar problemas de salud de forma temprana. Ese es el momento que puede resultar más eficaz para el tratamiento de las enfermedades.*

¿Cuál es adecuada para usted?

Las evaluaciones que necesita dependen de su edad, riesgo, género y otros factores. Consulte a su médico acerca de las evaluaciones que se indican a continuación para que le ayuden a mantenerse saludable.

Evaluaciones	Cuándo
Cáncer de seno	Hágase una mamografía todos los años a partir de los 40 años o cuando su médico se lo indique.
Cáncer de cuello uterino	A partir de los 21 años, realícese una evaluación de cáncer de cuello uterino (examen de Papanicolaou) cada 3 años. A partir de los 30 años, puede hacerse un examen de Papanicolaou cada 3 o 5 años, o cuando su médico se lo indique.
Clamidia (infección de transmisión sexual)	En el caso de personas sexualmente activas que no estén embarazadas, deben hacerse una todos los años hasta los 24 años; para personas de alto riesgo, deben hacerse una todos los años a partir de los 24 años. Existen opciones de evaluación en el hogar para detectar clamidia, así que comuníquese con su médico para saber si es posible y de qué manera puede realizarse la prueba desde la comodidad de su casa.
Cáncer colorrectal	A los 45 años, consulte a su médico para saber qué prueba es adecuada para usted. Si es de alto riesgo, es posible que su médico comience a hacerle las pruebas a partir de los 40 años. Existen opciones de evaluación en el hogar para detectar cáncer colorrectal, así que comuníquese con su médico para saber si es posible y de qué manera puede realizarse la prueba desde la comodidad de su casa.
Colesterol alto	La mayoría de los adultos sanos deberían revisarse el nivel de colesterol cada 4 a 6 años. Las personas que tienen enfermedad cardíaca, diabetes o antecedentes familiares de colesterol alto necesitan hacerlo con mayor frecuencia.
Hipertensión (presión arterial alta)	Los adultos a partir de los 40 años y los adultos de alto riesgo deben controlarse todos los años.
Cáncer de próstata	A los 40 años, consulte a su médico acerca de las pruebas.
Chequeo dental	Cada 6 meses, o según lo sugiera su dentista.
Detección de depresión o ansiedad	Todos los años, o según lo sugiera su médico.

Fuentes: Sociedad Americana contra el Cáncer; Centro para el Control de Enfermedades; Departamento de Salud y Servicios Humanos; Servicios Preventivos de los EE. UU.

Visite **www.calvivahealth.org**. Haga clic en ***"Member Benefits"*** (Beneficios para Afiliados) y luego en ***"Health Resources"*** *(Recursos de Salud) para acceder a las pautas de exámenes preventivos.*

CalViva HEALTH

WHOLE you

Ayude a Su Hijo a Tener una Sonrisa Bonita



Tener encías y dientes sanos es importante para la salud general de su hijo. El barniz de fluoruro es una forma segura y sencilla de ayudar a prevenir la caries dental en los niños. Este servicio puede realizarse de 2 a 3 veces por año para que los dientes de su hijo se mantengan sanos.

Hable con el médico o el dentista de su hijo para que le apliquen barniz de fluoruro hoy mismo.

Complete Nuestra Encuesta para Hacer Escuchar Su Voz

Esta primavera, algunos afiliados de CalViva Health serán seleccionados para participar en la ***Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención de Salud (por sus siglas en inglés, CAHPS) sobre la experiencia de los afiliados****. Si usted es una de las pocas personas afortunadas, revise su bandeja de entrada.*



En la encuesta, se le hacen preguntas sobre la experiencia con sus proveedores y su plan de salud. Sus comentarios nos ayudan a reconocer lo que está funcionando bien y dónde hace falta mejorar.

Por qué es importante:

- Las respuestas son anónimas.
- Las opiniones representan a miles de afiliados.
- Sus comentarios nos ayudan a mejorar la atención y los servicios.

¿Está satisfecho con su atención? ¡Infórmenos!

¿Tiene ideas para mejorar? Queremos conocerlas.

Se recibe la encuesta, tómese unos minutos para completarla. ¡Su opinión marca la diferencia!

CalViva HEALTH

WHOLE you

Controle la Presión Arterial y los Niveles de Azúcar en Sangre al Conocer Sus Valores

Contrólese la presión arterial

La prueba de presión arterial incluye dos números. La presión arterial sistólica es la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial diastólica es la presión que se mide cuando el corazón está en reposo entre latidos. La presión arterial alta o hipertensión aumenta su riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca. Asegúrese de conversar con su médico acerca de cuáles son los valores más adecuados para usted.

Categoría de presión arterial	Sistólica (mmHg) (número de arriba)	y/o	Diastólica (mmHg) (número de abajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120 a 129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión en etapa 1)	130 a 139	o	80 a 89
Presión arterial alta (hipertensión en etapa 2)	140 o más	o	90 o más
Hipertensión grave (Si no presenta síntomas*, llame a su profesional de atención de salud).	Más de 180	y/o	Más de 120
Emergencia hipertensiva (Si presenta alguno de estos síntomas*; llame al 911).	Más de 180	y/o	Más de 120

*Síntomas: dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, insensibilidad, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

Fuente: Asociación Americana del Corazón

Realícese la prueba de azúcar en sangre A1c

La prueba A1c mide el nivel de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Es la mejor manera de saber si sus niveles de azúcar en sangre están bajo control. Un nivel elevado de azúcar en sangre aumenta el riesgo de diabetes y otros problemas graves, como enfermedades cardíacas o derrames cerebrales.

Porcentaje de A1c	
Menos de 5.7	Normal
Entre 5.7 y 6.4	Prediabetes
6.5 o más	Diabetes



Recuerde hacer lo siguiente:

1. Surta su receta médica.
2. Siga las instrucciones. Si no son claras, pídale al farmacéutico que se las explique.
3. Tome el medicamento a la hora adecuada.
4. Termine el medicamento. Hágalo incluso si se siente mejor antes de terminarlo.

Hable con su médico de inmediato si siente que el medicamento no está funcionando o si hay algún efecto secundario que le preocupa.

Un Estilo de Vida Más Sano Comienza con Pequeños Cambios

Los cambios no ocurren de un día para el otro. Puede tener un estilo de vida más saludable dando pequeños pasos para controlar su peso. ¡Podemos ayudarle a hacerlo! Llame a Servicios al Afiliado al número de teléfono gratuito que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de CalViva Health y pregunte por los recursos que tenemos para ofrecerle.

Mejore Su Salud y Estilo de Vida con el Programa de Prevención de la Diabetes de CalViva Health

El Programa de Prevención de la Diabetes (por sus siglas en inglés, DPP) *se centra en ayudar a los afiliados a disminuir el riesgo de padecer diabetes mediante elecciones de estilos de vida saludables y pérdida de peso.*

CalViva Health y Diabetes Care Partners se han asociado para ofrecer el DPP.

Este programa de un año de duración incluye:

- Acceso a un instructor de salud.
- Clases disponibles en línea.
- Reuniones semanales durante los primeros cuatro meses.
- Reuniones mensuales durante los siguientes ocho meses.
- Los afiliados que completen al menos nueve sesiones recibirán una tarjeta electrónica de regalo de $20 como recompensa por su compromiso de mejorar su salud.

Beneficios del programa DPP:

- Comer bien.
- Disminuir el estrés y dormir mejor.
- Perder peso.

Califica si alguna de las siguientes condiciones corresponde a su caso:

- Tiene prediabetes.
- Obtiene un resultado alto en la prueba de riesgo de prediabetes.
- Es mayor de 18 años y tiene sobrepeso.

Si es afiliado y cumple los requisitos, tiene a disposición el Programa de Prevención de la Diabetes en inglés y en español sin ningún costo. Puede dar de baja al programa en cualquier momento.

Llame a Servicios al Afiliado al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación para obtener más información.

La Salud Mental Importa: Renueve Su Mente, Cuerpo y Espíritu

Nuestro Programa de Salud Mental de Teladoc (digital) ofrece herramientas que le ayudarán a sentirse mejor y vivir bien. Disponible en línea y a través de la aplicación móvil las 24 horas del día, los 7 días de la semana, este programa de autoayuda ofrece métodos comprobados para ayudarle a lograr cambios positivos. ¡Es seguro y personalizado, justo para usted! ¡Comience su recorrido hoy mismo!

Gracias al Programa de Salud Mental de Teladoc (digital), encontrará ayuda con lo siguiente:

- Alivio del estrés.
- Mejora de la calidad del sueño.
- Gestión de la depresión.
- Disminución del miedo y las preocupaciones.
- Reducción del dolor crónico.
- Superación de un trauma.
- ¡Y mucho más!

Este programa incluye módulos de aprendizaje fáciles, planes de acción y consejos para poder brindar esperanza y sanación.

¿Tiene preguntas? Comuníquese con Servicios al Afiliado al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de identificación para obtener ayuda.

Inscríbase en www.teladochealth.com.

ESCANEE AQUÍ

CalViva HEALTH

WHOLE you

Reduzca el Estrés y Tenga el Control con los Servicios de Salud Mental No Especializados

Los trastornos de salud mental y por consumo de sustancias afectan a personas de todos los contextos y grupos de edad. *La buena noticia es que pueden ser tratados. La salud mental es importante en cada etapa de la vida. Del mismo modo en que visita al médico para un chequeo anual, también es necesario que controle su salud mental.*



Como afiliado, cuenta con muchas opciones y beneficios para apoyar su salud mental. Tiene acceso a una amplia gama de proveedores de servicios de salud del comportamiento, que incluye:

- Sesiones de terapia para personas y familias.
- Control de medicación.
- Análisis del comportamiento aplicado para niños y jóvenes.
- Atención en el consultorio, por telesalud u otras modalidades, según sea necesario.
- Una revisión de salud mental completa, tratamiento y más.

Existen beneficios adicionales, como la atención diádica, una modalidad de tratamiento dirigida al niño, a la familia y al cuidador para apoyar el desarrollo saludable y la salud mental del niño.

Cómo obtener ayuda

Si necesita ayuda, llame al número gratuito del Departamento de Servicios al Afiliado de CalViva Health al **1-888-893-1569** (TTY: 711). Puede hacerlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Deje de Consumir Nicotina con un Programa Guiado

¿Usted fuma o vapea?

Comuníquese con Kick It California, un programa gratuito, para obtener ayuda y dejar el hábito. Puede conversar con un asesor para dejar de fumar, participar en un programa de mensajes de texto o descargar una aplicación móvil. Obtenga información sobre parches de nicotina y mucho más.

Visite **www.kickitca.org** hoy.
¡No se arrepentirá!
Inglés: **1-800-300-8086**
Español: **1-800-600-8191**

ESCANEE AQUÍ

CalViva HEALTH

WHOLE you

Busque Atención de Salud Integral a través de Administración de Casos

El sistema de atención de salud puede ser un desafío. Sin embargo, CalViva Health cuenta con un equipo de enfermería, trabajadores sociales y otros profesionales de atención de salud que pueden ayudar. Trabajan junto a usted y a sus médicos para elaborar un plan de atención de salud que le ayude a controlar su enfermedad y recuperar su salud.

Un administrador de casos puede hacer lo siguiente:

- Ayudarle a encontrar recursos comunitarios que brinden apoyo a su atención.
- Ayudar a que todos los proveedores compartan información entre sí sobre su atención.
- Brindarle orientación para que aproveche al máximo sus beneficios de atención de salud.
- Ayudarle a comprender plenamente lo siguiente:
  - su enfermedad;
  - sus opciones de tratamiento;
  - qué puede hacer para mejorar su salud.

Usted decide si desea participar en la administración de casos o no. Esto no afectará sus beneficios de atención de salud.

La administración de casos también puede resultar útil si usted o un ser querido afiliado a CalViva Health Medi-Cal se encuentran en alguna de estas situaciones:

- Tienen una afección compleja, como diabetes, arteriopatía coronaria, asma, insuficiencia cardíaca congestiva, trasplante, enfermedad renal en etapa terminal o cáncer.
- Transitan un embarazo de alto riesgo.
- Tienen necesidades de salud mental o de abuso de sustancias.
- Estuvieron hospitalizados muchas veces.
- Necesitan cuidados avanzados en el hogar.
- Tuvieron una lesión grave.
- Tienen una enfermedad terminal.

Llámenos al número gratuito **1-888-893-1569**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener más información sobre cómo usted, su médico o su cuidador pueden remitirle al Programa de Administración de Casos. Además, puede solicitar una evaluación para averiguar si la administración de casos puede serle útil.

Vacúnese contra la Gripe para Protegerse a Usted y a Sus Seres Queridos

La temporada de gripe comienza a partir de octubre. *Vacúnese contra la gripe lo antes posible. Vacunarse contra la gripe es una de las formas más sencillas y eficaces de protegerse a sí mismo y a quienes le rodean durante la temporada de gripe.*

Es posible que los niños de entre 6 meses y 8 años **necesiten dos dosis** si nunca antes han recibido la vacuna contra la gripe o si solo han recibido una dosis en el pasado. Para todas las demás personas, es importante vacunarse cada año para mantenerse protegidas. Las vacunas contra la gripe son seguras, rápidas y ayudan a proteger a toda la comunidad.

Hable con su médico si tiene preguntas sobre la vacuna contra la gripe.

Los chequeos y las vacunas son fundamentales

Los chequeos para niños saludables ayudan a garantizar la salud de su hijo. Es una oportunidad para que el médico verifique la salud y el desarrollo de su hijo.

Además, este es el momento en que su hijo recibirá las vacunas necesarias. Durante los primeros años, su hijo necesitará vacunas. Esta cantidad disminuye a medida que el niño crece. Aun así, los adolescentes deben ponerse vacunas de refuerzo. **No olvide que todas las personas de 6 meses de edad en adelante deben aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años.**

¿Su hijo ya debe hacerse un chequeo? Llame al consultorio de su médico y programe una consulta hoy mismo.

Se deben realizar chequeos para niños saludables cuando tengan estas edades:	De 2 a 5 días; 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 y 36 meses.
Se deben realizar chequeos para niños saludables una vez al año cuando tengan estas edades:	Después de los 3 años y hasta las 21 años.

Fuentes: Academia Americana de Pediatría; Institutos Nacionales de Salud; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

CalViva HEALTH

WHOLE you

Obtenga Información sobre Su Plan de Salud en Cualquier Momento

Visite **www.calvivahealth.org** para conocer más sobre el funcionamiento de su plan de salud. Comuníquese con Servicios al Afiliado al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de identificación, para que le expliquen cómo hacer lo siguiente:

- Obtener información sobre los beneficios que están cubiertos y los que no, incluidos los límites de beneficio para los servicios que recibe fuera del área y su participación en los costos.
- Obtener asistencia de idiomas para conocer más sobre sus beneficios y cómo tener acceso a la atención en su idioma preferido.
- Encontrar proveedores dentro de la red, como hospitales y especialistas, incluidos proveedores de salud del comportamiento.
- Cambiar su médico de atención primaria. Obtener ayuda con un reclamo por servicios cubiertos.
- Obtener remisiones o autorizaciones para la atención.
- Obtener atención y servicios de salud, incluidos servicios fuera del área, atención de urgencia y de emergencia o asistencia después del horario de atención.
- Presentar una queja o apelar una decisión.
- Obtener información sobre cómo evaluamos la nueva tecnología médica y de salud del comportamiento para decidir la cobertura.
- Solicitar copias gratuitas de la información usada para tomar decisiones sobre las apelaciones.

En el Manual del Afiliado encontrará información acerca de sus beneficios, la cobertura y su participación en los costos, así como información sobre los derechos y responsabilidades de los afiliados. Para obtener una copia, visite el sitio web www.CalvivaHealth.org, haga clic en ***"Member Benefits"*** (Beneficios para Afiliados) y luego en ***"Member Resources"*** (Recursos para Afiliados). También puede llamarnos al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para solicitar una copia.



CalViva HEALTH
WHOLE you

Sus Médicos Pueden Comunicarse entre Ellos a través de Su Médico de Atención Primaria

Según los expertos, todos necesitamos un punto central para la atención de salud.
Esto significa que debe contar con un médico de cabecera que se ocupe de sus necesidades básicas de atención de salud. Este médico se conoce como "médico de atención primaria" (PCP).

El PCP puede ayudarle a mantenerse saludable o a recuperarse cuando esté enfermo. Puede tratar la mayoría de los problemas leves. Es decir, a menos que tenga una verdadera emergencia, lo más probable es que no necesite acudir a un hospital para recibir este tipo de atención.

El PCP también le ayudará a controlar problemas de salud crónicos, como diabetes o asma. Su médico puede remitirle a un especialista y hacer un seguimiento.

Además, trabajará junto a usted y sus especialistas para controlar todos sus problemas de salud.



El PCP también puede hacer lo siguiente:

- Realizarle chequeos regulares:
  - atención preventiva, como vacunas o evaluaciones de salud.
- Ayudarle a alcanzar un objetivo de salud:
  - dejar de fumar o perder peso.
- Trabajar con usted en pos de su bienestar.

Obtenga respuestas a preguntas generales a través de nuestra Línea de Consultas de Enfermería

- Puede hablar con un enfermero registrado a cualquier hora del día y cualquier día del año. Llame sin costo a la **Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-888-893-1569.** Si es usuario de TTY, llame al Servicio de Retransmisión de Datos de California, al **711**, e indique el número **1-888-893-1569**.



El nombre de su PCP aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado de CalViva Health. Llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana si necesita ayuda para buscar un médico adecuado para usted.

Fuentes: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud; Asociación Americana de Médicos de Familia.

CalViva HEALTH

WHOLE you

Manténgase Más Saludable Dando Su Opinión

Los médicos y otros proveedores de atención de salud quieren ofrecer la mejor atención posible. Sin embargo, puede ocurrir que, en algunas ocasiones, usted no esté conforme con la atención que recibe.

Si esto ocurre, infórmenoslo para que pueda presentar una queja formal. Mediante las quejas formales, usted nos informa de su disconformidad. Utilizamos esta información para mejorar nuestros servicios.



Hay dos maneras en las que puede hacerlo:

Llámenos al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cuando habla con un representante de Servicios al Afiliado, tiene dos opciones:

1. Pídale que presente la queja formal por usted.
2. Solicite que le envíen un formulario para que usted pueda completarlo y devolverlo.

Presente una queja formal mediante nuestro sitio web. **www.calvivahealth.org/benefits/grievance-form/**

Descargue el formulario de quejas formales de nuestro sitio web y envíenoslo por fax o correo postal.

Mantenga Sus Registros Actualizados para Conservar Su Cobertura de Medi-Cal

No se pierda información importante *sobre sus beneficios de Medi-Cal.*

Asegúrese de que la oficina de su condado tenga la información correcta sobre usted. Si estos datos cambian, infórmele a la oficina de Medi-Cal local en un plazo de 10 días. Por ejemplo:

- Se mudó a una nueva dirección.
- Cambió de número de teléfono.
- Cambió de correo electrónico.
- Cambió de trabajo.
- Está embarazada.
- Tuvo un bebé.
- Se casó.

Si su información de contacto cambia, infórmeselo a la oficina local de su condado. Puede comunicarse con el condado:

- En línea
- Por teléfono
- Por correo electrónico
- Por fax
- En persona

Renuévela en línea
Puede realizar actualizaciones y renovar su cobertura de Medi-Cal en línea. Ingrese en **benefitscal.com** para crear una cuenta en línea. Haga clic en el enlace *"Create an Account"* (Crear una cuenta) en la esquina superior derecha, debajo del botón *"Log In"* (Iniciar sesión).

CalViva HEALTH

WHOLE you

Reciba el Cuidado que Necesita y los Servicios que Desea a través de la Administración Mejorada de la Atención

La Administración Mejorada de la Atención (por sus siglas en inglés, ECM) *ofrece servicios gratuitos para los afiliados de Medi-Cal que tienen necesidades y desafíos de atención de salud complejos que dificultan mejorar su salud.*

La ECM ofrece servicios que pueden ayudarle con su salud y bienestar. Tendrá un equipo de atención con su propio administrador de atención principal de la ECM.

Puede recibir ayuda para lo siguiente:

- Obtener la atención que necesita. El equipo de atención le ayudará a centrarse en su salud y asegurarse de que reciba los servicios que necesita.
- Crear un plan. Usted y su equipo de atención harán un plan de atención que incluya sus necesidades de salud mental y física, servicios sociales y más.
- Conectarse con sus médicos. Su administrador de atención principal mantendrá a todos sus médicos actualizados sobre su salud. Su administrador de atención también puede coordinar los servicios que usted recibe, como citas, transporte y más. Puede elegir un administrador de atención principal de la ECM o un proveedor de la ECM diferente, si así lo solicita.

Aprenda la mejor manera de apoyar sus necesidades de salud.

Usted y otras personas involucradas en su cuidado, como un familiar, pueden aprender las mejores maneras de cuidar su salud.

Trasládese de manera segura de un entorno de atención a otro.

El equipo de atención le ayudará a trasladarse de manera segura y fácil si necesita permanecer o abandonar un hospital o un centro de enfermería. El equipo de atención también le brindará apoyo con cualquier problema que tenga.

Trabaje con otras personas involucradas en su atención de salud, como un familiar.

El equipo de atención puede asegurarse de que su familia, sus cuidadores y otras personas que le brindan apoyo conozcan sus problemas de salud.

Ayuda a conectarle con los servicios sociales y comunitarios. La ECM puede conectarle con otros servicios no relacionados con la salud como estos:

- Alimentos
- Capacitación laboral
- Servicio de cuidado de niños
- Servicios relacionados con la discapacidad y más



¿Necesita ayuda con los servicios de la ECM u opciones para cambiar a su administrador de atención principal o proveedor de la ECM?

Comuníquese con Servicios al Afiliado al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY:711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Nota: La participación en la ECM es voluntaria y puede cancelarla en cualquier momento. Usted debe dar su consentimiento previo para compartir su información relacionada con los servicios de la ECM.

CalViva HEALTH

WHOLE you

Alcance Sus Objetivos de Salud y Lleve una Vida Más Saludable con los Servicios de Apoyo Comunitarios

Los servicios de apoyo comunitarios *están disponibles para los afiliados de Medi-Cal para ayudarles a alcanzar sus objetivos de salud.*

Si califica, se ofrecen 14 tipos de servicios:

Servicios para abordar el problema de las personas sin hogar y la vivienda

- **Servicios de Navegación para la Transición a la Vivienda.** Estos servicios pueden ayudarle a encontrar vivienda e incluyen lo siguiente:
  - Buscar un lugar donde vivir.
  - Solicitar una vivienda.
  - Crear un plan de apoyo a la vivienda.
- **Servicios de Alquiler y Mantenimiento de la Vivienda.** Un servicio para ayudarle a mantener su hogar una vez que se haya mudado.
- **Depósitos para la Vivienda.** Un servicio financiero para ayudarle a obtener estos tipos de fondos para vivienda:
  - Depósitos de seguridad para obtener un contrato de alquiler.
  - La cobertura del primer mes de los servicios públicos.
- **Renta Transitoria.** Ayuda para obtener apoyo temporal con el pago del alquiler o la vivienda temporal.



Servicios de recuperación

- **Atención de Recuperación (Relevo Médico).** Un servicio que brinda cuidado en el hogar a corto plazo si ya no requiere hospitalización, pero aún necesita recuperarse de una lesión o enfermedad.
- **Servicios de Relevo Personal.** Este servicio brinda cuidado de relevo a corto plazo para los cuidadores de las personas que necesitan atención o apoyo a corto plazo.
- **Alojamiento de Corta Duración tras la Hospitalización.** Servicios de alojamiento de corta duración para recuperación de salud mental o por consumo de sustancias después de salir del hospital.
- **Centros de Desintoxicación.** Un lugar donde recibir ayuda por problemas con el consumo de alcohol en lugar de ir a una sala de emergencias o a la cárcel.

Servicios para el bienestar a largo plazo en entornos similares al hogar

- **Remediación del Asma.** Este servicio brinda modificaciones en el hogar para eliminar desencadenantes dañinos del asma.

(continúa)



- **Habilitación Diurna.** Este programa le enseña habilidades necesarias en un entorno similar al del hogar. Los servicios pueden incluir formación sobre el uso del transporte público o la preparación de comidas.
- **Adaptación de la Accesibilidad Ambiental (Modificaciones en el Hogar).** Un servicio que ofrece cambios en el hogar para su salud y seguridad. Estos pueden incluir rampas y barras de apoyo.
- **Comidas/Comidas Personalizadas según las Necesidades Médicas/Alimentos Medicinales.** Comidas enviadas a domicilio, preparadas y cocinadas según su afección de salud relacionada con la nutrición y sus necesidades dietéticas.
- **Transiciones desde Centros de Residencia Asistida (por sus siglas en inglés, AFL).** Los servicios ayudan a los afiliados a vivir en un entorno comunitario similar a un hogar y/o a evitar tener que vivir en un hogar de ancianos.
- **Servicios de Ama de Casa y de Atención Personal.** Servicios para la vida cotidiana brindados para ayudarle con lo siguiente:
  - Bañarse
  - Vestirse
  - Limpiar la casa
  - Hacer compras y más

Para obtener más información o inscribirse en los servicios de apoyo comunitarios, llame al número gratuito de Servicios al Afiliado al 1-888-893-1569 (TTY: 711), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

CalViva HEALTH

WHOLE you

Aproveche Su Atención de Salud al Máximo con la Ayuda de un Trabajador Comunitario de Salud

Cuando se trata de aprovechar al máximo su atención de salud, los trabajadores comunitarios de salud (por sus siglas en inglés, CHW) son la mejor opción.

Los miembros del plan de salud pueden acceder a muchos recursos, pero no siempre saben dónde encontrarlos. Los CHW están aquí para brindarle ayuda y apoyo, y ser su guía en la dirección correcta. Estos servicios están disponibles para afiliados de todas las edades.

Puede recurrir a un CHW cuando necesita ayuda para:

Educación para la salud

- Obtenga información sobre programas de bienestar y otros recursos.
- Reciba apoyo adicional durante el embarazo, por ejemplo, servicio de doulas.
- Obtenga más información sobre su condición médica.

Orientación de salud

- Comuníquese con el plan para que le ayuden a encontrar un médico, un proveedor de salud mental y servicios de salud el mismo día.
- Obtenga remisiones para ayudas comunitarias, como vivienda, alimentos y otros servicios.
- Obtenga transporte para los servicios médicos.

Ayuda y orientación personalizada

- Evalúe y establezca sus objetivos de atención médica.
- Resuelva problemas relacionados con la atención médica.

Si necesita ayuda para inscribirse en los servicios de CHW, comuníquese con el Departamento de Servicios al Afiliado de CalViva Health las 24 horas del día, los 7 días de la semana al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), o pregunte a su médico o clínica sobre este beneficio.



CalViva HEALTH

WHOLE you

Vea Cómo su Hijo Crece y Se Desarrolla con la Aplicación Gratuita CDC Milestone Tracker (Sigamos el Desarrollo)

Haga un seguimiento del desarrollo de su hijo desde los 2 meses hasta los 5 años con la aplicación gratuita CDC Milestone Tracker (Sigamos el Desarrollo).

Aprenda cómo su hijo juega, aprende, habla y se comporta. La aplicación incluye actividades divertidas, listas de verificación simples y consejos para niños desde los 2 meses hasta los 5 años de edad. Las fotos y los videos hacen que el seguimiento de los hitos sea fácil y divertido.

ESCANEE AQUÍ

¡Los hitos importan!

Descargue o escanee hoy mismo la aplicación sin costo, disponible en inglés o español. Obtenga más información sobre la aplicación en **www.cdc.gov/MilestoneTracker**



CalViva HEALTH

WHOLE you

Mejor Atención en 2026 Gracias a Nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad

¡Obtenga una atención incluso mejor en 2026! *CalViva Health trabaja con médicos y otros proveedores de atención de salud para mejorar la calidad de su atención. Este equipo también se asegura de que reciba acceso oportuno a los servicios de atención de salud.*

El Programa de Mejoramiento de la Calidad de CalViva Health evalúa que nuestros productos y servicios satisfagan sus necesidades de atención de salud. Nuestro programa tiene estos objetivos:

- Promover un estilo de vida saludable.
- Brindar servicios de atención preventiva.
- Brindar apoyo para el control de enfermedades crónicas.
- Expandir el acceso a servicios de salud mental.
- Mejorar la salud y seguridad del paciente.
- Garantizar un tratamiento con los medicamentos adecuados que requieren receta médica.
- Darles herramientas a los afiliados a través de la educación para la salud.
- Mejorar la accesibilidad general a la atención de salud.

CalViva Health tiene objetivos de rendimiento en muchas áreas clínicas cada año. En 2025, mejoramos los resultados o cumplimos los objetivos.

Nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad ayuda a los afiliados a acceder a la atención más fácilmente mediante iniciativas como las siguientes:

- Vacunas para adolescentes.
- Evaluaciones de detección de cáncer de seno y de cuello uterino.
- Visitas de atención para niños y adolescentes.
- Control de la presión arterial.
- Atención prenatal.
- Y mucho más.



¿Quiere recibir más información sobre el Programa de Mejoramiento de la Calidad? Comuníquese con Servicios al Afiliado al número de teléfono gratuito que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de CalViva Health, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

El siguiente cuadro destaca algunos de esos resultados.

	Condado de Fresno		Condado de Madera		Condado de Kings	
Medidas de Atención Clínica	**Mejorado[1]**	**Objetivo alcanzado[2]**	**Mejorado[1]**	**Objetivo alcanzado[2]**	**Mejorado[1]**	**Objetivo alcanzado[2]**
Detección de cáncer de seno						✔
Detección de cáncer de cuello uterino		✔		✔		✔
Visitas de atención para niños y adolescentes						
Vacunas para niños		✔		✔	✔	
Control de la presión arterial	✔		✔			
Vacunas para adolescentes		✔		✔		✔
Atención prenatal						✔

1 Mejora con respecto al año anterior.
2 Supera el nivel de rendimiento mínimo exigido por el estado.
Las puntuaciones se basan en los registros de facturación o en la revisión de los expedientes médicos.

CalViva Health cumple con las leyes estatales y federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina, no excluye ni trata a las personas de forma diferente por motivos de origen racial, color, nacionalidad, edad, discapacidad mental o física, sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género), religión, ascendencia, identidad de origen étnico, enfermedad, información genética, estado civil o género.

CalViva Health brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos a personas discapacitadas para que se comuniquen con nosotros de forma eficaz, como los siguientes:
  - intérpretes calificados de lengua de señas;
  - información escrita en otros formatos (en letra grande, en audio, en formatos electrónicos accesibles, en otros formatos).
- Servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como los siguientes:
  - intérpretes calificados;
  - información escrita en otros idiomas;
  - si necesita estos servicios, comuníquese con CalViva Health, al 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Podemos brindarle este documento en braille, en letra grande, grabado en un casete o en forma electrónica si lo solicita. Para obtener una copia en alguno de estos formatos alternativos, llame o escriba a: CalViva Health 7625 N. Palm Ave. Suite 109, Fresno, CA 93711, 1-888-893-1569 (TTY/TDD 711) para usar el Servicio de Retransmisión de Datos de California.

Si cree que CalViva Health no le ha brindado estos servicios o que lo ha discriminado de alguna otra manera por origen racial, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, las características sexuales, la orientación sexual y la identidad de género), puede presentar una queja formal a Servicios al Afiliado de CalViva Health. Puede hacerlo por teléfono, por escrito, en persona o en línea.

- Por teléfono: Llámenos las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 1-888-893-1569. Si tiene dificultades de audición o del habla, llame al Servicio de Retransmisión de Datos de California (TTY/TDD: 711).
- Por escrito: Complete el formulario de quejas o envíe una carta a CalViva Health Member Appeals and Grievances Department, P.O. Box 10348, Van Nuys, CA 91410-0348. Fax: 1-877-831-6019.
- En persona: Visite el consultorio de su médico o vaya a CalViva Health e informe que quiere presentar una queja formal.
- En línea: Visite el sitio web de CalViva Health, www.CalVivaHealth.org.

También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica de California por teléfono, por escrito o en línea.

- Por teléfono: Llame al 1-916-440-7370. Si tiene dificultades de audición o del habla, llame al 711.

- Por escrito: Complete el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a Deputy Director, Office of Civil Rights, Department of Health Care Services, Office of Civil Rights, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 95899-7413.
  Los formularios de quejas están disponibles en http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.
- En línea: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.

También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Puede hacerlo de manera electrónica a través del portal habilitado para ello, https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf. Además, puede enviar la queja por correo o por teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios para quejas están disponibles en https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html.

Este aviso está disponible en el sitio web de CalViva Health:
https://www.calvivahealth.org/nondiscrimination-notice/.

English: If you, or someone you are helping, need language services, call Toll-Free 1-888-893-1569 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille, accessible PDF and large print, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى المساعدة في الحصول على الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم المجاني 1-888-893-1569 (TTY: 711). المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات بطريقة برايل، والملفات المنقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها، والطباعة الكبيرة، متوفرة أيضاً. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, զանգահարեք անվճար 1-888-893-1569 (TTY՝ 711) հեռախոսահամարով: Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ բրեյլով փաստաթղթեր, մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅលេខទូរសព្ទដោយគិតថ្លៃ 1-888-893-1569 (TTY: 711) ។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់មនុស្សពិការ ដូចជា ឯកសារជាអក្សរសម្រាប់មនុស្សពិការ PDF ដែលអាចប្រើសម្រាប់មនុស្សពិការ និងឯកសារព្រីនអក្សរធំៗ ក៏ត្រូវបានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនមានគិតតម្លៃសម្រាប់អ្នកទេ។

Chinese: 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请免费致电 1-888-893-1569 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如盲文、无障碍 PDF 和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شمارهٔ رایگان 1-888-893-1569 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با خط بریل، چاپ درشت و PDF دسترس‌پذیر نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

Hindi: यदि आपको, या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो इस टॉल फ़्री नंबर पर कॉल करें 1-888-893-1569 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेले लिपि में दस्तावेज़, सुलभ PDF और बड़े प्रिंट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ़्त उपलब्ध हैं।

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau Tus Xov Tooj Hu Dawb 1-888-893-1569 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, peb kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv su uas cov neeg tsis pom kev siv tau, cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Japanese: ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、トールフリーダイアル1-888-893-1569（TTY: 711）にお問い合わせください。点字、アクセシブルPDF、大活字など、障がいのある方のための補助・サービスもご用意しています。これらのサービスは無料で提供されています。

Korean: 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면무료 전화 1-888-893-1569 (TTY: 711)번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 점자, 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다.
이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

FLY061957EP00 (06/23)

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທຫາເບີໂທຟຣີ 1-888-893-1569 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບ ຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານແບບບຣາເລ (braille) ສຳລັບຄົນຕາບອດ, ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດ ເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍ ຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix help Janx-kaeqv waac gong, Heuc Bieqcll-Free 1-888-893-1569 (TTY: 711). Jomc Caux gong Bun Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dimc in braille, dongh eix PDF Caux Bunh Fiev , Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buatc Yietc liuz maiv jaax-zinh Bieqc Meih.

Punjabi: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-888-893-1569 (TTY: 711) ‹ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните на бесплатную линию 1-888-893-1569 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF, напечатанные крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en braille, en letra grande y en archivos PDF accesibles. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

Tagalog: Kung ikaw o ang taong tinutulungan mo ay kailangan ng tulong sa mga serbisyo sa wika, tumawag nang Walang Bayad sa 1-888-893-1569 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng mga dokumentong nasa braille, naa-access na PDF at malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyong ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทรแบบไม่เสียค่าธรรมเนียม บริการ 1-888-893-1569 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์, PDF ที่เข้าถึงได้, และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на безкоштовну лінію 1-888-893-1569 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF, надруковані великим шрифтом чи шрифтом Брайля. Ці послуги для вас безкоштовні.

Vietnamese: Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi Số miễn phí 1-888-893-1569 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng chữ nổi braille, bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.

La información del boletín informativo Whole You de CalViva Health proviene de una amplia variedad de expertos en medicina. Es posible que se utilicen modelos para las fotos y las ilustraciones. Si tiene inquietudes o dudas sobre un contenido en particular que podría afectar su salud, póngase en contacto con su proveedor de atención de salud.

NWS066289SO00 (12/25)

CalViva Health
PO Box 9103
Van Nuys, CA 91409-9103